

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 21.10.2023 17:18:08
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
М.В. Мартыненко
.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки	<u>40.03.01 Юриспруденция</u>	
Направленность (профиль)	<u>Уголовно-правовой</u>	
Год начала обучения	<u>2023</u>	
Форма обучения	очная	очно-заочная
Реализуется в семестре	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4,5,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Введение

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция.

2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт».

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Гзирьян Рубен Вячеславович.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Представитель организации-работодателя _____

Председатель: Гзирьян Р.В., и.о. зав. кафедрой физической культуры;

Члены комиссии: Ярошенко Е.В., доцент кафедры физической культуры;
Ващенко О.Е., ст. преподаватель кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция.

« _____ » _____ 2023 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворит ельно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворител ьно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор: ИД-1</i> выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Не способен определить место физической культуры в общекультурной системе социума. Не владеет методами организации физкультурно-спортивной деятельности. Не способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Не в полной мере использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно-спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Способен самостоятельно организовать физкультурно-спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организации физкультурно-спортивной деятельности. Использует на практике оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Создает и применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.
Сертификат: 2C0000043E9AB8B532205E7BA50066006643E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2025	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	Дан недостаточно полный и развернутый	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных
	Студент не демонстрирует	недостаточно развернутый	Дан полный,	осознанных

	индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности	развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности и компетенций
ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	В рамках профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и	В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для восстановления	В рамках профессиональной деятельности может применять средства и методы физической культуры для	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после

обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	умственной нагрузки. Не способен составить комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; не контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; не определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики без учета характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и	восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; частично определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ	физической и умственной нагрузки. Проявляет творческие способности при составлении комплексов производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ			

		причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности	четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	ть, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности и компетенций
ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Не проводит самоконтроль, и не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья.	Частично применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль, но не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья.	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты	Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Определяет
ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД и не может анализировать и делать выводы. Не использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД, но не может анализировать и делать выводы. Не в полной мере использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-	состояния своего здоровья. Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен	оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Максимально использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023				

		следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности	связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
--	--	--	--	---

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Семестр – 1-6			
1.		Укажите пять средств физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе: а) занятия в группах здоровья; б) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеаудиторное время; в) самостоятельные досуговые мероприятия; г) учебно-практические занятия; д) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства; е) самостоятельные занятия физической культурой; ж) массаж	УК -7
2.		Умственная усталость – это _____	УК -7
3.		Работоспособность – это _____	УК -7
4.		Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов: а) утренняя гигиеническая гимнастика; б) физкультурная пауза; в) микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты); г) самостоятельные занятия по видам спорта	УК -7
5.		С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после: а) после каждых 4-х часов занятий; б) после каждых 2-х часов самоподготовки; в) после каждых 3-х часов занятий	УК -7
6.		К основным физическим качествам относятся...: а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость; б) рост, вес, станова́я сила, объем бицепсов; в) бег, прыжки, метания, ходьба	УК -7

Сертификат:	2C0000043E9AB8B952205E7BA50006
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

7.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) современное пятиборье; с) гимнастика	УК -7
8.		Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей: а) длительный бег до 25-30 мин; б) прыжки со скакалкой; с) подтягивание в висе	
9.		Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...: а) подвижных и спортивных игр; б) скоростно-силовых упражнений; с) прыжков вверх с места	УК -7
10.		Какие упражнения считаются развивающими силу: а) подтягивания, отжимания; б) наклоны; с) подвижные игры	УК -7
11.		Какие упражнения развивают быстроту...: а) бег на длинные дистанции; б) отжимания; с) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью	УК -7
12.		Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе? а) прогулка в горах; б) ритмическая гимнастика; с) аквааэробика	УК -7
13.		Что такое ритмическая гимнастика? а) разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются силовые упражнения и нагрузки; б) активные танцы; с) разновидность гимнастики, основным содержанием которой является обще развивающие упражнения и танцевальные элементы	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

14.		Шейпинг – это _____	УК -7
15.		Атлетическая гимнастика – это _____	УК -7
16.		Степ-аэробика – это _____	УК -7
17.		Слайд-аэробика – это _____	УК -7
18.		Физическая нагрузка – это _____	УК -7
19.		Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимальной), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до _____	УК -7
20.		Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют _____	УК -7
21.		Пульс в покое здорового человека равен _____	УК -7
22.		Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет равна _____	УК -7
23.		Гарвардский степ-тест дает возможность оценить, насколько быстро _____	УК -7
24.		Техника подтягивания на высокой гимнастической перекладине из виса: а) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями к себе) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках; б) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола; с) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине ладони, при этом ноги не должны касаться пола	УК -7
25.		Процедура тестирования для оценки гибкости: а) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа; б) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз; с) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		этого, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа	
26.		Процедура тестирования для оценки ловкости: а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, касается линии рукой и возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты; б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты; с) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует	УК -7
27.		В спорте выделяют: а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. б) олимпийский, дворовый, любительский; с) любительский, профессиональный, массовый	УК -7
28.		Спорт – это _____	УК -7
29.		Отличительным признаком физической культуры является: а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений; б) использование природных сил для восстановления организма; с) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках	УК -7
30.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) гимнастика; с) современное пятиборье; д) легкая атлетика	УК -7
31.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:	УК -7

		а) подвижных и спортивных игр; б) прыжков в высоту; в) бега с максимальной скоростью; г) занятий легкой атлетикой	
32.		Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) вылет; б) спад; в) соскок; г) спрыгивание	УК -7
33.		Можно ли менять расстановку игроков в волейболе? а) да, по указанию тренера; б) нет; в) да, по указанию судьи; г) да, но только в начале каждой партии	УК -7
34.		Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии? а) максимум 3; б) максимум 8; в) максимум 6; г) максимум 9	УК -7
35.		Производственной физической культурой называется: а) система методически обоснованных физических упражнений; б) пассивный отдых в рабочее время; в) подготовка к трудовой деятельности; г) активный отдых в рабочее время	УК -7
36.		Основа производственной физической культуры – это _____	УК -7
37.		Производственная физическая культура проявляется в форме: а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры; б) рабочего утомления в течение рабочего времени; в) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях; г) эмоционального подъема на рабочем месте	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

38.		Производственная гимнастика – это _____	УК -7
39.		Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы _____	УК -7
40.		Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются _____	УК -7
41.		К функциям спорта относятся _____	УК -7
42.		Работоспособность студента связана с: а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса; б) их типологическими особенностями; с) выносливостью организма; д) видами учебно-трудовой деятельности	УК -7
43.		Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления: а) фаза восстановления работоспособности; б) фаза «второго дыхания»; с) фаза временного снижения работоспособности; д) все ответы верны	УК -7
44.		Вводная гимнастика содержит _____ общеразвивающих и специальных упражнений	УК -7
45.		Физкультурная пауза включает _____ упражнений, в течение 5-10 мин	УК -7
46.		Физкультурная минутка содержит не более _____	УК -7
47.		Выносливость – это _____	УК -7
48.		Какими методами лучше развивать выносливость: _____	УК -7
49.		На какие виды разделяют выносливость: а) главную, второстепенную; б) общую, специальную; с) поточную и переменную	УК -7
50.		Гибкость – это _____	УК -7
51.		Ловкость – это _____	УК -7
52.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»: а) метод линейный; б) метод поточный; с) метод круговой тренировки	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

53.		Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц: а) гибкость; б) выносливость; с) сила	УК -7
54.		Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела: а) гибкость; б) сила; с) ловкость	УК -7
55.		Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости: а) игра в волейбол; б) прыжок с места; с) бег в медленном темпе	УК -7
56.		Велоаэробика – это _____	УК -7
57.		Аквааэробика– это _____	УК -7
58.		Как аквааэробика влияет на организм человека? а) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; б) развивает выносливость и хорошее настроение; с) формирует стойкость, силу и выносливость	УК -7
59.		Как велоаэробика влияет на организм человека? а) разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний вес; б) развивает скоростные и волевые качества человека; с) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем	УК -7
60.		Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости: а) время бега на достаточно длинную дистанцию; б) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения; с) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью; д) время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки; е) время бега на среднюю дистанцию	УК -7
61.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000063E Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна	Как оценивают уровень ОФП по следующим показателям: а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		б) быстрота, ловкость, гибкость; в) сила, быстрота, стройность	
62.		Регулярные наблюдения за физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются: а) самонаблюдение; б) самоконтроль; с) самочувствие; д) все вышеперечисленное	УК -7
63.		В состоянии покоя пульс можно подсчитывать: а) за минуту; б) 45 секунд; с) 20 секунд; д) 10 сек	УК -7
64.		Ошибками в волейболе считаются... а) «три удара касания»; б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»; с) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча; д) мяч соприкоснулся с любой частью тела	УК -7
65.		Игра в баскетболе начинается.... а) со времени, указанного в расписании игр; б) с начала разминки; с) с приветствия команд; д) спорным броском в центральном круге	УК -7
66.		Игра в баскетболе заканчивается... а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени; б) уходом команд с площадки; в) в момент подписания протокола старшим судьей; г) мяч вышел за пределы площадки	УК -7
67.		Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке	УК -7
68.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	Кросс – это _____	УК -7
69.	Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600010435 Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна	Дополнительные средства повышения работоспособности – это...:	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		а) тренажеры; б) компьютеры; с) учебники; д) производственная практика	
70.		Формами производственной гимнастики являются: а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка; б) упражнения на снарядах; с) игра в настольный теннис; д) подвижные игры	УК -7
71.		В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится _____	УК -7
72.		Установите соответствие: 1) Гимнастика 2) Легкая атлетика 3) Лыжи 4) Спортивные игры а) спуски; б) лазание; с) бросок мяча; д) бег	УК -7
73.		Установите соответствие: 1. Прыжок в длину с места 2. Подтягивание на высокой перекладине 3. 6-минутный бег 4. Челночный бег а) силовые; б) скоростно-силовые; с) выносливость; д) координационные	УК -7
74.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600000485 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Установите соответствие:	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		1. Быстрота 2. Сила 3. Ловкость 4. Выносливость 5. Гибкость а) бег 1000м, 2000м; б) челночный бег 3х10м; с) бег 60м,100м; д) наклон вперед, стоя на скамейке; е) подтягивание из виса	
75.		Укажите правильную последовательность в разновидностях гимнастики: 1) Основная гимнастика 2) Гигиеническая гимнастика 3) Спортивная гимнастика 4) Художественная гимнастика 5) Лечебная гимнастика а) обеспечивает наравне с общим физическим воспитанием воспитание эстетическое б) способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, улучшает физическое развитие и повышает работоспособность человека с) содействуют восстановлению здоровья и трудоспособности людей д) направлена на укрепление здоровья, на общее развитие и закаливание организма и повышение работоспособности человека е) обеспечивает физическое развитие занимающихся в сочетании с достижениями высокого спортивного мастерства в выполнении сложных гимнастических упражнений	УК -7
76.		Установите соответствие: 1. Физическое воспитание 2. Физическая подготовка 3. Физическое развитие	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		а) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей; б) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний; с) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями	
77.		Установите соответствие: 1. Сознательность и активность 2. Наглядность 3. Доступность 4. Систематичность 5. Динамичность а) создает правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента; б) обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся; с) формирует осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями; д) заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих; е) обеспечивает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена по дисциплине.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: студент знает правила спортивных игр в последней редакции; выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них; если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если: он знает правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня; если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике, но допускает небольшие ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если: он недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях; если студент испытывает незначительные трудности в изучении теории физической культуры и здорового образа жизни, допускает ошибки в применении методико-практических навыков на практике.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества; если отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы; если у студента отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры и применять методико-практические навыки на практике.

Оценка зачтено выставляется студенту, если он выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку; если ответы вопросы и тесты по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответах, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если он не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку по разделам пройденной программы; если он не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на более, чем 70% тестов по темам дисциплины.